



Trainingsempfehlung

In 10 Wochen
vom Nichtläufer zum Firmenläufer

Ziel:

ca. 45 Minuten joggen



Trainingssteuerung

1. Woche:1.-7. Juli	
1.Trainings-Einheit	3 Min. zügig gehen 1 Min. langsam laufen 9 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	3 Min. zügig gehen 1 Min. langsam laufen 8 x wiederholen (gesamt ca. 35 Min.)
2.Trainings-Einheit	3 Min. zügig gehen 1 Min. langsam laufen 9 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)

2. Woche:8.-14. Juli	
1.Trainings-Einheit	3 Min. zügig gehen 1 Min. langsam laufen 9 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	3 Min. zügig gehen 2 Min. langsam laufen 6 x wiederholen (gesamt ca. 30 Min.)
2.Trainings-Einheit	3 Min. zügig gehen 2 Min. langsam laufen 8 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)

3. Woche:15.-21. Juli	
1.Trainings-Einheit	3 Min. zügig gehen 3 Min. langsam laufen 7 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	3 Min. zügig gehen 3 Min. langsam laufen 5 x wiederholen (gesamt ca. 30 Min.)
2.Trainings-Einheit	3 Min. zügig gehen 3 Min. langsam laufen 7 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)

4. Woche:22.-28. Juli	
1.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 3 Min. langsam laufen 8 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	2 Min. zügig gehen 3 Min. langsam laufen 6 x wiederholen (gesamt ca. 30 Min.)
2.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 3 Min. langsam laufen 9 x wiederholen (gesamt ca. 45 Min.)


5. Woche:29.Juli-4. August	
1.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 4 Min. langsam laufen 7 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	2 Min. zügig gehen 4 Min. langsam laufen 5 x wiederholen (gesamt ca. 30 Min.)
2.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 4 Min. langsam laufen 8 x wiederholen (gesamt ca. 45 Min.)

6. Woche:5.-11. August	
1.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 5 Min. langsam laufen 6 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	2 Min. zügig gehen 5 Min. langsam laufen 5 x wiederholen (gesamt ca. 35 Min.)
2.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 5 Min. langsam laufen 7 x wiederholen (gesamt ca. 50 Min.)

7. Woche:12.-18. August	
1.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 6 Min. langsam laufen 5 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	2 Min. zügig gehen 6 Min. langsam laufen 4 x wiederholen (gesamt ca. 30 Min.)
2.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 6 Min. langsam laufen 6 x wiederholen (gesamt ca. 50 Min.)

8. Woche:19.-25. August	
1.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 8 Min. langsam laufen 4 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	2 Min. zügig gehen 8 Min. langsam laufen 3 x wiederholen (gesamt ca. 30 Min.)
2.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 10 Min. langsam laufen 5 x wiederholen (gesamt ca. 50 Min.)

9. Woche:26.August.-1. September	
1.Trainings-Einheit	2 Min. zügig gehen 15 Min. langsam laufen 3 x wiederholen (gesamt ca. 40 Min.)
Trainings-Einheit bei Möglichkeit	1 Min. zügig gehen 10 Min. langsam laufen 3 x wiederholen (gesamt ca. 30 Min.)
2.Trainings-Einheit	5 Min. zügig gehen 30 Min. langsam laufen 5 Min. zügig gehen

10. Woche:2.-6. September	
1.Trainings-Einheit Montag	5 Min. zügig gehen 20 Min. langsam laufen 5 Min. zügig gehen
Trainings-Einheit bei Möglichkeit Mittwoch	5 Min. zügig gehen 15 Min. langsam laufen 5 Min. zügig gehen
Freitag ab 19.00 Uhr	 1 Meile (1609 Meter) oder 5,4 KM

Individuelle Trainingsberatung/Trainingsplanung und Diagnostik

Kontakt:

Rudi Brunner

Fachtrainer für Ausdauersport und Leistungsdiagnostik
Running Coach

Tel.: 3384743323

Mail: rudi@golfandcountry.it

<https://www.facebook.com/rudi.brunner.754>

https://www.instagram.com/rudi_brunner/

